

COMPOTA DE PERAS Y DURAZNO

Ingredientes

- ¼ Taza de pera, pelada y picada en cubitos
- ¼ Taza de durazno fresco, pelado y picado en cubitos
- 2 Medidas de NESTUM® arroz

Preparación

1.- Junta todos los ingredientes dentro de un recipiente o jarro de una licuadora o juguera, procesa a velocidad media durante 10 segundos aprox, hasta conseguir un batido de textura media-espesa.

2.- Reposar durante 5 minutos. Vierte la preparación en un pocillo y sirve de inmediato.

ES BUENO SABER...

Al consumir frutas de distintos colores obtenemos una mayor variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

ES BUENO RECORDAR...

Cuando escojas frutas para las preparaciones de tus hijos, procura que estén maduras, así aprovecharás mejor sus propiedades.



Dificultad:
Baja



Porciones:
1



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	83 Kcal
Proteínas:	1.0 g
Grasa Total:	0.3 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	20.7 g
Fibra Dietética:	3,8 g
Sodio:	11 mg

